

Junio 2020

Número 2

MES
DE LA
BANDERA

Fundación Un Proyecto de Vida
Centro de Rehabilitación Psicosocial
Amenabar 2836 - Teléfono 0342-4582019 - 3000 Santa Fe

Quiénes Somos

La Fundación un proyecto de vida es una institución que se dedica a la atención de todas aquellas personas que se encuentren transitando algún padecimiento en su salud mental (patologías psiquiátricas , adicciones,) que requieran de un abordaje profesional especifico, o bien que se encuentren atravesando alguna situación sociofamiliar que ponga en riesgo su salud mental.
Se ofrece el acompañamiento familiar, asesoramiento permanente, talleres de estimulación cognitiva, talleres artísticos, taller de radio entre tantas opciones.
Nuestro principal objetivo es abordar cada situación y brindar una atención que promueva una mejor calidad de vida en todos nuestros usuarios.
Contamos con un completo equipo profesional constituido por Médico Psiquiatra, Operador Social, Magister en Salud Mental, Trabajador Social, Terapista Ocupacional, Psicóloga y un staff de terapeutas formados para brindar el mejor servicio.
Atendemos por obras sociales.
Su consulta es bienvenida, sabemos que podemos ayudarlo.





20 DE JUNIO
DIA DE LA BANDERA

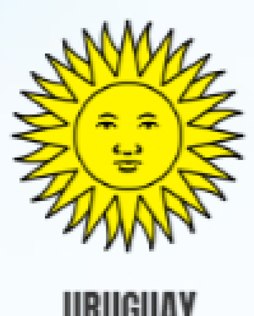


¿Sabías qué significado tiene el sol de la bandera Argentina?

Según fuentes oficiales, el sol de la bandera argentina o el llamado Sol de Mayo (haciendo alusión a la revolución de mayo) hace referencia al Sol Inca (Inti); este tiene rostro humano, posee dieciséis rayos rectos y dieciséis rayos flameantes. Este sol también se encuentra presente en las banderas de Perú y Uruguay.



ARGENTINA



URUGUAY
1828



PERÚ
1822

Curiosidades

La Bandera Nacional debe ser izada y arriada aún en días de lluvia, feriados y de fin de semana.
En ningún caso la bandera que ha sido arriada debe tocar el suelo. Al arriar la bandera, ésta será recogida por los designados, sin plegarla y con el sol hacia arriba, se trasladará hasta el lugar en que se guarde.
Para izar la Bandera Nacional en día de duelo nacional, aquélla deberá ser llevada primero hasta el tope del mástil, dejarla un instante en dicho tope, y luego bajarla aproximadamente a un quinto de la altura del mástil como posición de luto. Al arriarla debe procederse de la misma forma, es decir, llevarla primero hasta el tope y luego iniciar desde allí la arriada. Debe tenerse en cuenta que los días 25 de mayo, 20 de junio y 9 de julio la Bandera Nacional debe izarse a tope de mástil. Cuando un día patrio ocurre dentro de un período de duelo nacional, la media asta debe ser interrumpida dicho día, y continuada el día siguiente hasta completar la cantidad de días de duelo prescrita por el Poder Ejecutivo Nacional, considerándose al día de bandera a tope como efectivamente contado a los efectos del luto.
Cuando una institución o empresa tiene dos mástiles, uno en la fachada y otro en un patio interno, las ceremonias de izamiento y arriada deben hacerse en ambos mástiles en forma simultánea.
El lugar de honor de la bandera será el situado a la derecha del escritorio, palco o estrado presidencial del acto, acto, recepción o ceremonia.
La Bandera Nacional deberá estar en perfectas condiciones, para lo cual se procederá al pertinente proceso de limpieza, o lavado



General
MANUEL BELGRANO

por Fabio Rondán

Nació en Buenos Aires el 3 de junio de 1770. Estudió en el Colegio de San Carlos y luego en España, en las Universidades de Valladolid y Salamanca. Llegó a Europa en plena Revolución Francesa y vivió intensamente el clima de ideas de la época. Escribió allá por 1776 que "La riqueza de las Naciones" estaba fundamentalmente en el trabajo de sus habitantes, en la capacidad de transformar las materias primas en manufacturas. Belgrano pensó en una tierra con tanta riqueza natural se podía llegar a explotar.

En 1794 regresó a Buenos Aires con el título de abogado y con el nombramiento de Primer Secretario del Consulado. El consulado era un organismo colonial dedicado a fomentar y controlar las actividades económicas. Desde ese puesto, Belgrano se propuso poner en práctica sus ideas. Había tomado clara conciencia de la importancia de "FOMENTAR LA EDUCACION Y CAPACITAR A LA GENTE EN DIFERENTES OFICIOS PARA APLICARLOS EN BENEFICIO DEL PAIS CREO ESCUELAS DE DIBUJOS TECNICOS , ESCUELAS DE MATEMATICAS Y DE NAUTICA.

Las ideas innovadoras de Belgrano quedarán reflejadas en sus informes anuales del Consulado en los que tratará por todos los medios de fomentar la industria y modificar el modelo de producción vigente.

Desconfiaba de la riqueza fácil que prometía la ganadería porque daba trabajo a muy poca gente, no desarrolla a la inventiva, desalentaba el crecimiento de la población y concentraba la riqueza en pocas manos. Su obsesión era el fomento de la agricultura y la industria.

El secretario del Consulado proponía proteger las artesanías e industrias locales subvencionándolas «un fondo con destino al labrador ya al tiempo de las siembras como al de la recolección de frutos». Porque «La importación de mercancías que impiden el consumo de las del país o que perjudican al progreso de sus manufacturas, lleva tras sí necesariamente la ruina de una nación».

Esta era, a su entender la única manera de evitar " los grandes monopolios que se ejecutan en esta capital, por aquellos hombres que, desprendidos de todo amor hacia sus semejantes, sólo aspiran a su interés particular, o nada les importa el que la clase más útil al Estado, o como dicen los economistas, la clase productiva de la sociedad, viva en la miseria y desnudez que es consiguiente a estos procedimientos tan repugnantes a la naturaleza, y que la misma religión y las leyes detestan». PRETENDIA UNA REFORMA AGRARIA VERDADERA .

1812, Belgrano diseñó una bandera con los mismos colores, usada por primera vez en la ciudad de Rosario, a orillas del río Paraná, donde el ejército tomó juramento a favor de la libertad y la independencia

Aquel sol de Rosario, las baterías del Paraná y la bandera. El éxodo, las caras hermosas y dignas de los changuitos jujeños, gloria de Tucumán, el amor de Dolores, su querida hijita Manuela Mónica. El triunfo de Salta y ese sabor de la justicia que tanto le costó degustar después

La noche fue agitada y a las 7 de la mañana del 20 de junio de 1820, sin que nadie lo notara en esa caótica Buenos Aires del "día de los tres gobernadores", moría Manuel Belgrano. Alcanzó a decir unas últimas palabras: "Yo espero que los buenos ciudadanos de esta tierra trabajarán para remediar sus desgracias. Ay, Patria mía".

Es un deshonor a nuestro suelo, es una ingratitud que clama el cielo, el triste funeral, pobre y sombrío que se hizo en una iglesia junto al río, al ciudadano ilustre general Manuel Belgrano". SOLO UN DIARIO DIO CUENTA DE SU MUERTE" EL DESPERTADOR TEOFILANTROPICO." NI LA GACETA QUE ERA EL DIARIO OFICIAL DIJO NADA .


La función de las plantas
para nuestra salud
Fuente: www.mejorconsalud.com revista

Las plantas purifican el aire

Como sabemos, por medio del proceso de la fotosíntesis, las plantas absorben el dióxido de carbono del ambiente y lo transforman en oxígeno.
Esto, a su vez, complementa el proceso respiratorio de los humanos, quienes usamos oxígeno y exhalamos dióxido de carbono.

Las plantas ayudan a respirar mejor

Como parte de su naturaleza, las plantas brindan humedad al ambiente. Esto es muy beneficioso para reducir los niveles de sequedad y partículas de polvo en nuestro hogar. De esta manera, se puede contribuir a evitar problemas respiratorios como la tos.
Disponibilidad de especias para la comida y remedios naturales
Aunque tengamos un espacio muy pequeño, siempre es posible encontrar una esquina cerca de la ventana o algún lugar con suficiente iluminación. Podemos plantar y dejar crecer plantas que podemos usar para condimentar nuestras comidas. Por ejemplo, plantas que podemos utilizar para hacer remedios naturales, como romero, albahaca o aloe.

Las plantas reducen la electricidad estática

Debido a su capacidad de generar humedad en el ambiente, las plantas pueden ayudar a disminuir la electricidad estática en nuestro hogar. Esta se ve incrementada en ambientes secos.
Entonces, al disminuir la estática, se evitan esos efectos molestos que se presentan en un ambiente en el que la electricidad no fluye adecuadamente.

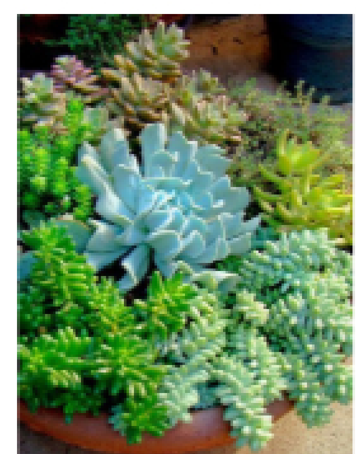
Te presentamos 5 tipos de Plantas de interior



Helecho requiere de riego continuo y no puede ser expuesta al sol directo



Cinta, renueva ambientes afectados por monoxido de carbono.
Requiere de mucha luz y humedad



Crazas, de poco riego. Podemos encontrarlas en diferentes tonos. aportan mucha belleza al hogar.



Cactus, el agua y nutrientes en sus tejidos hacen que pueda adaptarse correctamente en ambientes áridos y secos.



Planta de dinero, Especie muy sencilla de cuidar. Es resistente y duradera. Es necesario ubicarla cerca de una ventana luminosa.

TÉCNICA DE **RELAJACIÓN PROGRESIVA**

Practicar la técnica de relajación progresiva, previamente realizada en los talleres, siguiendo los siguientes pasos:

Siéntate en una silla, con la espalda recta y las manos sobre las piernas en una posición relajada. Los dos pies apoyados en el suelo.

1. Inhala profundamente llevando el aire a tu abdomen. Al exhalar, deja que tu cuerpo empiece a relajarse.

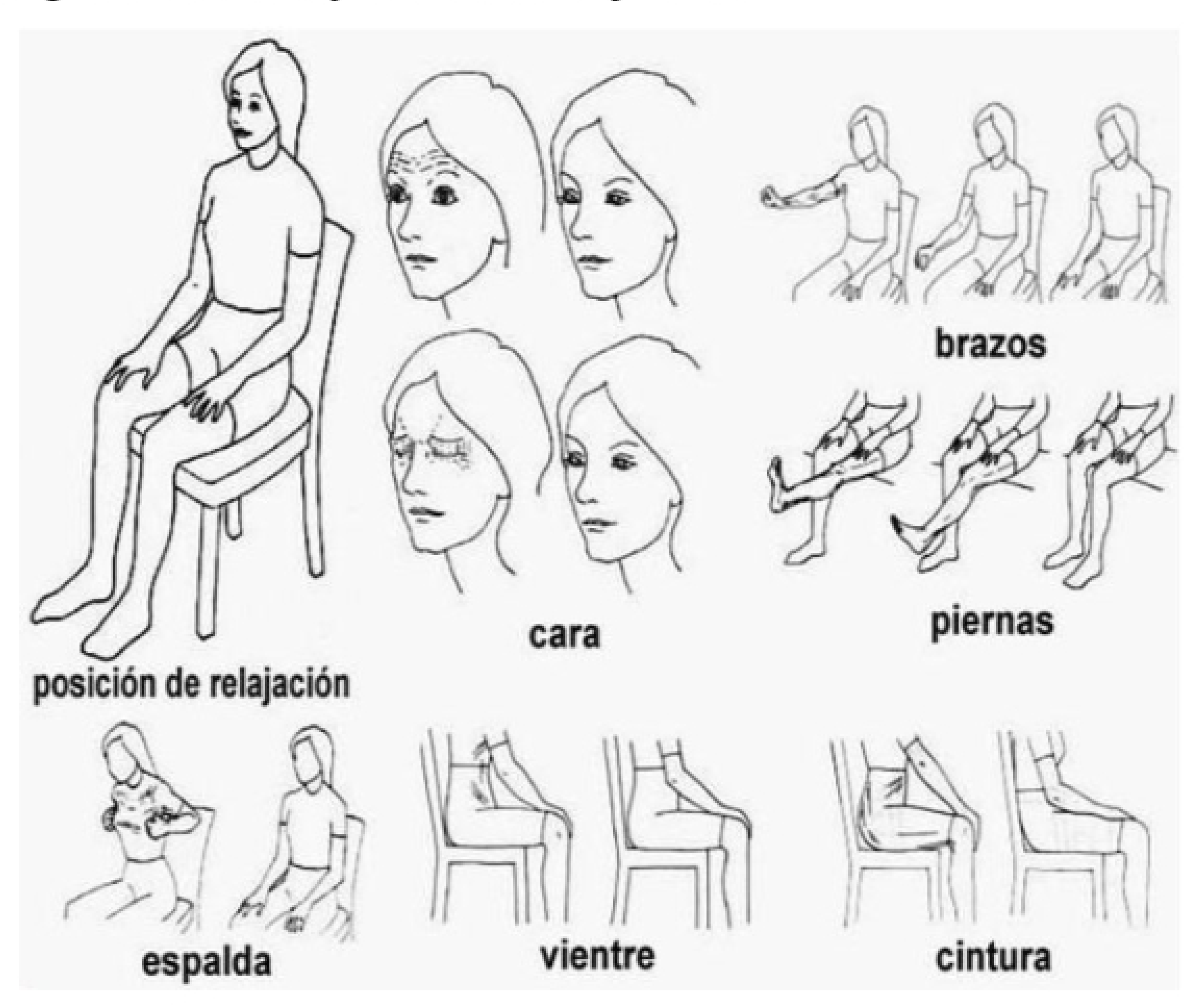
2. Cierra los puños. Aprieta los antebrazos, los biceps y los pectorales. Mantén esa tensión durante 7 segundos y afloja. Nota cómo brazos y pecho se relajan.

3. Arruga la frente y mantenla así durante 7 segundos. A la vez rota la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro. Afloja y siente la relajación en la zona.

4. Arruga la cara. Frunce el entrecejo, los ojos, los labios, aprieta la mandíbula y encorva los hombros. Mantén la posición 7 segundos y afloja, centrándote en las sensaciones que la relajación te produce.

5. Inspira profundamente y arquea la espalda suavemente. Mantén la postura 7 segundos y relaja.

6. Inhala profundamente y saca el abdomen, dejando que se hinche todo lo posible, mantén la posición 7 segundos y suelta. Fíjate bien en lo que notas en abdomen y espalda al relajar.
7. Flexiona los pies y los dedos de los pies. Tensa los muslos, las pantorrillas y los glúteos. Mantén la tensión durante 7 segundos y afloja.
8. Para terminar, estira los pies como una bailarina, a la vez que tensas muslo, glúteos y pantorrillas de nuevo. Pasados 7 segundos suelta y siente la relajación.





Rinconcito del Arte

Hoy le presentamos a





Josefa Perez

Nuestra "Porota" una verdadera artista del tejido



¿CONOCES LOS BENEFICIOS DE LEER PARA NUESTRA SALUD?

¿Te gusta mucho leer? ¿Sos de los que aún no terminado un libro ya estás empezando otro nuevo? Entonces no lo dudes, la lectura es una de las mejores costumbres que podemos tener, esa que mejor cuidará de tu salud. ¿No nos creés? Mirá estos 5 beneficios.

1. Aumenta la reserva cognitiva
El sencillo acto de leer con regularidad nos aporta grandes beneficios a nivel cognitivo. Mejoramos nuestra capacidad de abstracción, nuestra imaginación y nuestra memoria. Se desarrolla además nuestra capacidad de comprensión y de inferencia, dimensiones todas ellas que van gestando nuevas conexiones neuronales en nuestro cerebro.
El disponer de mayores conexiones neuronales hace que nuestro cerebro disponga de mayores redes, mayores tejidos conectivos que nos acompañarán a lo largo del tiempo. El sencillo acto de leer ejercita el cerebro, al igual que si cada día, hiciésemos dos horas de ejercicio físico. La reserva cognitiva es más grande y llegamos a la vejez en mejores condiciones intelectuales. Es maravilloso.

2. Mejora nuestra memoria
El leer diariamente va a hacer que dispongamos de una auténtica biblioteca personal de historias, de personajes, de términos, de expresiones y vocabulario nuevo que nos enriquece enormemente.
El disponer de todas esas historias que cada día proseguimos con nuestra lectura y su hilo narrativo, mejora notablemente nuestra memoria y ejercita nuestras capacidades cognitivas.

3. Los libros, reductores del estrés
No hay nada más relajante que llegar a casa y recostarnos en el sofá o irnos a la cama junto a un buen libro. Nos ayuda a liberar tensiones, a relativizar problemas. Leer nos abre la puerta a nuevos escenarios para introducirnos en la piel de otros personajes, vivir

otras vidas y aprender cosas nuevas.
Todo ello consigue que focalicemos nuestra atención en otros campos lejos de nuestros problemas. Al relajarnos, se reduce el nivel de cortisol. Y no podemos pasar por alto que, al estar más relajadas, podemos además enfrentarnos a nuestros problemas con más tranquilidad y objetividad. Leer es entornar esa ventana a un mundo de sueños y emociones donde disfrutar, donde estar a salvo y aprender de cada palabra, de cada imagen, de cada capítulo.
Seguro que sabes de qué estamos hablando.

4. Estimulación cerebral y aprendizaje continuo
Leer estimula nuestra actividad neuronal: establece nuevas conexiones y fortalece nuestro cerebro. Pero además, la carga emocional de los libros favorece el aprendizaje y la memoria, nos llena de motivación por seguir leyendo y almacenando datos, escenas e informaciones.
El placer de la lectura es el mejor valor que podemos trasmitirles a los niños. Les permitirá ir aprendiendo del modo más fácil posible, mejorará su capacidad cognitiva, su razonamiento, su inducción lógica y su imaginación. Es un motor económico y sencillo con el cual, empujar el engranaje de nuestras capacidades cerebrales.

5. Ideal para dormir por las noches
No hay nada mejor para conciliar el sueño por las noches que leer al menos durante media hora o una hora (o más si lo deseas). Nos sume en un estado de relax tan absoluto, que nuestros músculos quedan destensados, que nuestro cerebro, libre de tensiones y estrés, se queda suspendido en una calma idónea para conciliar el descanso.
Pero eso sí, recuerda que no es adecuado leer en una tablet o en un celular por las noches. La luz artificial de estas tecnologías nos estimula y, en consecuencia, dificulta mucho el descanso. Nos activa en lugar de relajarnos.
No lo dudes, leer es muy sano para nuestra salud y nuestro cerebro.

Fuente: www.mejorconsalud.com



Jersey para perros en 5 Minutos

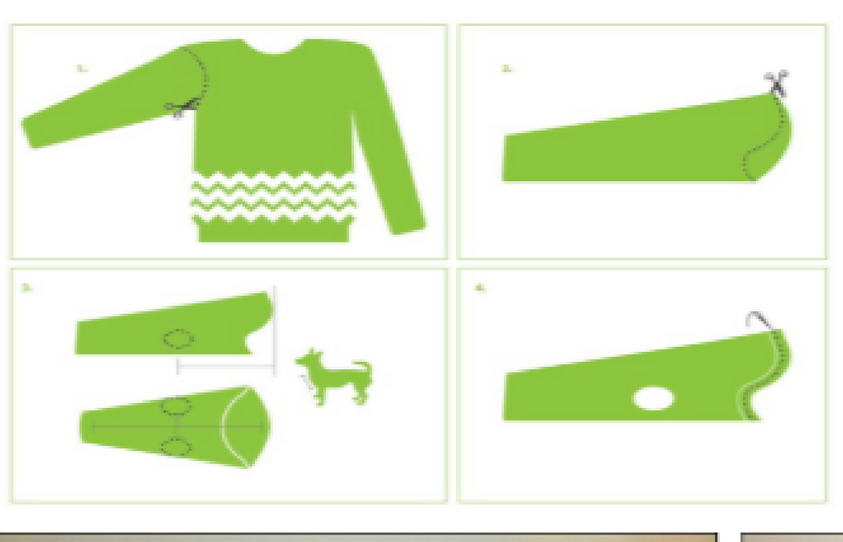
TUTORIAL





Materiales

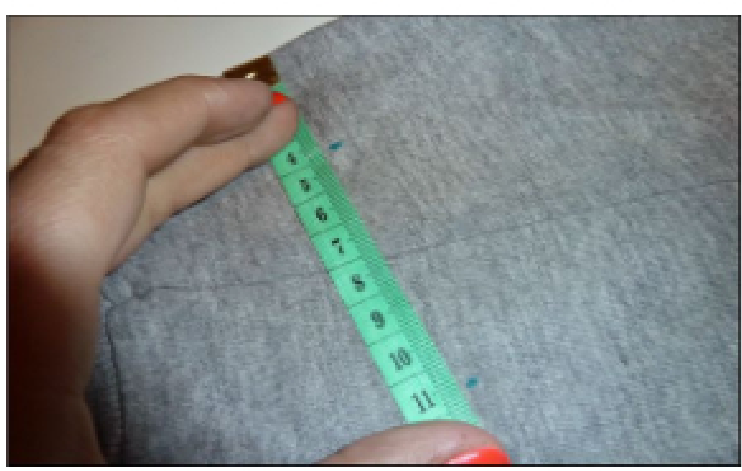
Jersey (manga) - Tijeras - bolígrafo - cinta para medir









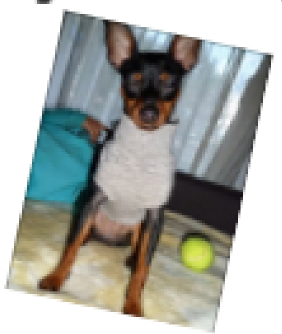




1- Tomo las medidas de nuestra mascota
2- Con el largo de la medida 1 mido la manga y realizo el corte cruzado
3- Con la medida 2 tomada entre pata y pata mido y realizo 2 agujeros



¡trabajo terminado!





Este espacio estará destinado a responder consultas de nuestros lectores en torno a la salud mental, a cargo de la Lic en Psicología Belén González Ponti. Que mejor manera de dar inicio a esta sección informando acerca de los objetivos y alcances de nuestra nueva Ley de Salud Mental.
Puntualizaciones sobre la Ley de Salud Mental Nº 26.657. Reglamentada el 28 de Mayo de 2013

¿Cuál es su objetivo?

El objetivo de esta ley, es poder asegurar la protección de la salud mental de las personas, y que aquellas que padezcan de algún padecimiento mental, puedan ser reconocidas como personas de derecho, gozando de los mismos.

¿Cómo define la Salud Mental?

"Como un proceso determinado por componentes históricos, socio-económicos, culturales, biológicos y psicológicos, cuya preservación y mejoramiento implica una dinámica de construcción social vinculada a la concreción de los derechos humanos y sociales de toda persona" (p.12)

Propone tener una mirada sobre las posibilidades y potencialidades que puede tener una persona, no sobre sus déficits, evitando que se hagan diagnósticos, teniendo en cuenta exclusivamente:

"a) Status político, socio-económico, pertenencia a un grupo cultural, racial o religioso;

b) Demandas familiares, laborales, falta de conformidad o adecuación con valores morales, sociales, culturales, políticos o creencias religiosas prevalecientes en la comunidad donde vive la persona;

c) Elección o identidad sexual;
d) La mera existencia de antecedentes de tratamiento u hospitalización" (p.12)

Además, se proponen dos cuestiones fundamentales:

1. Que las adicciones, también sean abordadas como parte de las políticas de salud mental. Es decir, aquellas personas que padecen problemáticas vinculadas al consumo, ya sea de sustancias ilegales o legales, tengan el pleno derecho a gozar de lo dispuesto en esta ley.
2. Que para presumir riesgo de daño o de incapacidad en una persona, se debe hacer una evaluación tipo interdisciplinaria, es decir, un grupo de profesionales de diferentes disciplinas, deberán ponerse de acuerdo en este hecho, no siendo una decisión hegemónica o exclusiva de un profesional o disciplina. Esta decisión será teniendo en cuenta el caso por caso, y en una situación determinada.

Estos son los puntos básicos sobre los cuales se desprenderán luego los próximos capítulos de la ley, que en total son 12:

- Ámbito de aplicación de la ley, DÓNDE se aplicará.

Aquí establece, quienes deberían respetar y adecuarse a esta ley, como marco legal de regulación de la práctica profesional.

- Derechos de las personas con padecimiento mental, a QUIENES se dirige.

Como su título lo indica, aquí nos encontraremos con todos aquellos derechos, que el estado se propone reconocerle a las personas con padecimiento mental.

- Modalidad de abordaje, CÓMO se cumplirá

En este capítulo se explica cómo se llevará a cabo la aplicación de esta ley, es decir, bajo que modalidad.

- Del equipo interdisciplinario

En este apartado, la ley nos explica quienes son aquellos, que deberán regular su práctica a la presente.

- Internaciones:

Es el capítulo 7 de la ley, y nos encontraremos con toda aquella información sobre las mismas, siendo consideradas éstas como "un recurso terapéutico de carácter restrictivo, y sólo puede llevarse a cabo cuando aporte mayores beneficios terapéuticos que el resto de las intervenciones realizables en su entorno familiar, comunitario o social" (p. 23)

- Derivaciones

Aquí se determina, a donde se pueden realizar las derivaciones, ya sea, para tratamiento ambulatorio o de internación, y de qué manera, para no vulnerar los derechos de las personas con padecimiento mental.

- Autoridad de Aplicación

Explicita quien se encarga de que esta ley sea aplicada, y de qué manera debe hacerlo.

- Órgano de Revisión

Quien se encargará de proteger los derechos antes mencionados. Se detalla su conformación y funciones.

- Convenios de cooperación con las provincias

Se manifiestan los convenios que el estado debe realizar con las provincias, para realizar acciones conjuntas con el fin de ejecutar dicha ley. Revela aquello que deben incluir los convenios.

- Disposiciones complementarias

Bibliografía:

• Ley nacional de Salud Mental N° 26657, extraída de la web: http://fepra.org.ar/docs/Ley-nacional-salud-mental.pdf

Sopla fuerte santo espíritu
Sopla fuerte por favor
Que argentina necesita
De tu luz y de tu amor.
Sopla fuerte y saca el miedo
Que no deja ver el sol
Que esta patria sea cristiana
Y en el centro este el señor.
Sola fuerte danos fuerza
Que podamos trabajar.
Unidos como hermanos
Con valores de verdad.
Sopla fuerte te rogamos
Que el amor llegue a triunfar
Y argentina se libere
Del yugo de Satanás.


ENVIADO POR MARIA CRISTINA DE IRIONDO.


FUNDACIÓN
centro de rehabilitación psicosocial
UN PROYECTO DE VIDA